

# 生活訓練棟



1年生が取り組む生活体験学習が1月から始まります。生活訓練棟での生活をより充実するために、また初めて1人で過ごす生活で不安にならないように事前学習を行っています。今回は事前学習について紹介させていただきます。

## ①生活体験学習の目的



生活体験学習は、目標を立てて一人で生活を送ります。身に付いた事の再確認や新しい事へのチャレンジの場になります。生活体験学習は、たくさんの経験を積める場です。

## ②栄養面の学習



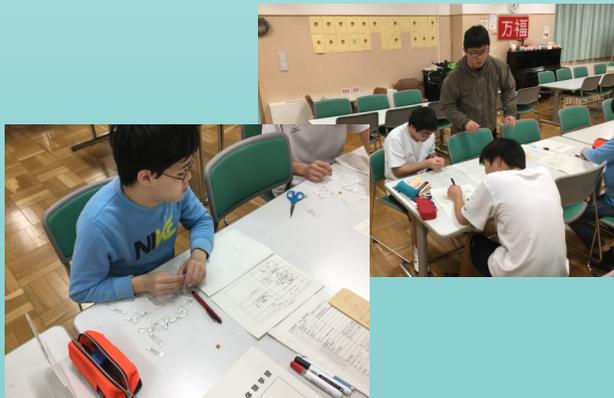
食事準備も一人で行います。栄養のバランスが偏らないように、栄養教諭から、アドバイスももらいます。

## ③生活訓練棟の部屋を確認



実際の生活を送る部屋を見ます。生活家電を触ってみたり、インターホンを触ったりして、生活体験学習のイメージを高めます。

## ④生活日課を考える



一人で生活をするためには、することがたくさんあるため、見通しをもつことが非常に大切です。時間を有効に使う事ができるように、指導員と一緒に日課を考えます。

## ⑤献立を考える



コンビニ弁当 カップスープ 飲み物	弁当 カップスープ 飲み物
ご飯(炊く) 野菜炒め カップスープ 飲み物	お米 カット野菜(セブン) 豚肉小切れ200g カップスープ 飲み物
ご飯(残り) 野菜炒め(残り) カップスープ 飲み物	(残りのご飯) (残りの炒め物) カップスープ 飲み物
金	○お米は何合必要? (多めに) 3 合 ○全部で食材料費はいくら必要? 3,000 円

2泊3日の食事を考えます。日課の中で、調理にだけ時間をかけることはできません。無理のない範囲で、食事を考えます。冷凍食品やお総菜を使うのも、時間短縮につながります。

## ⑥最終確認



計画を立て終わったら、指導員と最終確認を行います。買い物のメモを作成、掃除場所の確認など生徒それぞれが異なる準備になります。